



'fit in 10 weken'

Hardlopen en afvallen, praktische hulp bij goede voornemens

Actief bezig zijn en gezonde voeding. Meer is er niet nodig om een gezond gewicht te bereiken. Het lijkt zo simpel, maar je wilt je goede voornemens nu eens tot een goed einde brengen.

Fastfoot looptraining start op 22 augustus 2009 met looptrainster Feikje Breimer met een nieuwe groep **'fit in 10 weken'**. Een speciaal programma waarin voedingsadvies en looptraining gecombineerd worden.

In 10 weken tijd krijgen de deelnemers persoonlijke begeleiding op het gebied van (hard)lopen, meer bewegen en voeding. Alle deelnemers krijgen een bewegingsplan en voedingsadvies. Wekelijks is er (hard)looptraining in de Goudse Hout. Voor het voedingsdeel wordt gebruik gemaakt van het boek XXL de afvallers van Yneke Vocking. Desgewenst kun je via haar meer persoonlijke begeleiding op voedingsgebied afspreken.

In 10 weken fit bevat

- **Startbijeenkomst met uitgebreide toelichting over voeding en beweging**
- **Het boek XXL de afvallers, met uitgebreid voedingsplan en recepten voor 28 dagen**
- **Hardloopschoenen en schoenenadvies; iedere deelnemer krijgt schoenen die passen bij zijn of haar loopstijl (ism Hardloopwinkel Bodegraven)**
- **10 weken hardlooptraining en begeleiding**
- **na afloop van iedere training een verantwoord tussendoortje bij de koffie of thee**
- **10 weken advies online op het gebied van voeding en training.**
- **Totale kosten: 375 euro.**

De nadruk bij de looptraining ligt op het plezier in bewegen. Hardlopen en wandelen wisselen elkaar dusdanig af dat je niet uitgeput raakt. Rust tijdens de training is van even veel waarde als inspanning. De juiste mix voor jou persoonlijk bepaal je samen met trainster Feikje. Naast de looptraining onder begeleiding krijg je advies over een verantwoorde manier om aan meer beweging te komen.

De juiste voeding op het juiste moment zorgt ervoor dat je niet rond loopt met een hongergevoel. Je wordt sterker, zodat het bewegen je steeds makkelijker afgaat.

Voor de trainingen vinden plaats op zaterdagochtend (9.00 tot 10.30 uur). Er is een maximum aantal deelnemers van 15 personen.

Voor meer informatie en aanmelding bel of mail 06 29467463, feikje.breimer@fastfoot.nl

Fastfoot looptraining is opgericht door looptrainster Feikje Breimer. Zij loopt zelf al jaren hard en deelt graag het plezier dat zij daaraan beleeft. Naast het programma '10 weken fit', geeft zij ook looptraining aan mensen die sneller willen lopen, zich voorbereiden op de marathon of gewoon met plezier willen hardlopen. Er zijn wekelijkse groepstrainingen op dinsdagochtend en woensdagavond en en individuele training. Verder begeleidt Feikje mensen die een behandeling tegen kanker ondergaan. Op www.fastfoot.nl tref je uitgebreide informatie aan.